

Cuidados que os idosos devem ter na Copa

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia alerta e orienta sobre os riscos das aglomerações nos jogos da Copa do Mundo

Com a chegada da Copa do Mundo, a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) esclarece e orienta alguns cuidados que os idosos devem ter durante os jogos. Ao longo dos eventos é necessário que a pessoa idosa siga as recomendações necessárias para prevenir qualquer tipo de intervenção na saúde e qualidade de vida. Alguns alertas são comuns a todos os gêneros e idades, mas no envelhecimento ocorre uma diminuição no sistema imunológico, uma declinação, o que é natural. Por isso, os idosos, estão mais sujeitos à infecção em ambientes aglomerados.

Segundo a geriatra e Presidente da SBGG Nezilour Lobato Rodrigues, os idosos frágeis, portadores de osteoporose, ou de outras doenças, devem ter cuidado com movimentos bruscos, até um abraço forte pode causar uma fratura, como na coluna. “Entre os principais riscos estão: quedas e fraturas, transmissão de vírus, doenças respiratórias, acidentes e doenças causadas pelas aglomerações em jogos e infecções, como a influenza A, que é uma doença respiratória infecciosa de origem viral que pode levar a complicações graves e a óbito”, explica a médica.

A influenza A atinge especialmente os grupos de alto risco para as complicações da infecção viral como crianças menores de cinco anos de idade, gestantes, adultos com 60 anos ou mais, portadores de doenças crônicas não transmissíveis e outras condições clínicas especiais.

Não apenas idosos que possuem uma fragilidade devem tomar esses cuidados, mas também os ativos, aqueles que pulam, dançam, que vibram e que vão para o campo torcer pelo seu time. A geriatra ressalta a importância da ajuda médica em caso de algum sintoma. “Se a pessoa idosa sentir algo diferente como dores e inchaços deve ser levada com urgência até um local de atendimento”, finaliza Nezilour.

Durante os jogos, é importante que o idoso:

- Tenha hidratação constante com líquidos como água e sucos naturais;
- Procure abrigo em lugares cobertos ou em áreas que possuam ar condicionado em caso de temperaturas elevadas e chuvas;
- Vestir-se com roupas leves e calçados adequados com antiderrapantes;
- Evite aglomerações e locais com muitas pessoas;
- Use filtro solar, chapéu ou boné ao sair no sol;
- Evite tomar cafeína e álcool, pois são bebidas que contribuem para desidratação;
- Esteja sempre com os exames e as vacinas em dia;
- Se sentir qualquer sintoma diferente, procure o geriatra mais próximo;
- A vacinação anual é recomendada para proteção contra a influenza, sendo recomendada para os grupos alvos definidos pelo Ministério da Saúde, mesmo que já tenham recebido a vacina na temporada anterior, pois se observa queda progressiva na quantidade de anticorpos protetores.

Informações à imprensa

RS Press

(11) 3875-6296

Tatiana Almeida – tatiana@rspress.com.br

Gabriela Oliveira – gabrielaoliveira@rspress.com.br

Gabriela Martins – gabrielamartins@rspress.com.br

Ana Carolina D'Angelis – anadangelis@rspress.com.br